

Jemma Sbeg

**person
in
progress**

Jemma Sbeg

**person
in
progress**

KLARKOMMEN ALS
TWENTYSOMETHING

Aus dem Englischen von
Gabriele Würdinger und Oliver Lingner

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
Person in Progress
bei Rodale Books einem Imprint von Random House,
Penguin Random House LLC.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aus dem Englischen von Gabriele Würdinger und Oliver Lingner

© Jemma Sbeghen, 2025

© der deutschsprachigen Ausgabe 2025 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

www.Ariston-Verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Marie Melzer

Umschlaggestaltung: Birgit Kohlhaas, Kohlhaas-buchgestaltung.de

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20314-1

Inhalt

Einleitung 9

teil I die quarterlife-chance 13

Kapitel I Willkommen in deiner Quarterlife-Crisis 17

Kapitel II Die Kunst, es zu verkacken 26

Kapitel III Risky Business 39

Kapitel IV Die Qual der Wahl 51

Kapitel V Der Kampf um Authentizität 61

teil II love on the brain 75

Kapitel I Die Psychologie der Anziehung 79

Kapitel II Die Wahrheit über deinen Bindungsstil 91

Kapitel III Wenn in Beziehungen immer wieder
das Gleiche passiert 103

Kapitel IV Das Stigma des Single-Seins 114

Kapitel V Unerwiderte Liebe und Situationships 125

Kapitel VI Liebeskummer – Schmerz, Heilung
und Gedeihen 136

Kapitel VII Freundschaft – A Reason, a Season,
a Lifetime 154

teil III work in progress 171

- Kapitel I Hochstapler-Syndrom und Selbstsabotage 175
- Kapitel II Ängste bei der Berufswahl und
 der Mythos vom Traumjob 188
- Kapitel III Brennst du noch oder bist du schon
 ausgebrannt? 206
- Kapitel IV Money, Money, Money 218

teil IV jeder mensch muss heilen 235

- Kapitel I Familiäre Bindung 239
- Kapitel II Wie du dein »inneres Kind« heilst 259
- Kapitel III Wie du deinen »inneren Teenager« heilst 277
- Kapitel IV Einsamkeit ist ein Geschenk 291
- Kapitel V Psychische Gesundheit –
 Die Gespräche, die wir nicht führen 302
- Schlusswort 312
- Danksagung 315
- Literaturverzeichnis 318

Für Ellie und Hannah

*Ich hoffe, dass ihr die gleichen Fehler wie ich begeht,
sie aber zu euren eigenen macht.*

Einleitung

Ich verbringe viel Zeit damit, über meine Zwanziger nachzudenken: dieses berüchtigte Jahrzehnt, das dafür bekannt ist, chaotisch, frustrierend, aber auch aufregend und spannend zu sein. Dieses flüchtige Lebenskapitel, das nichts als Ungewissheit verspricht. Dieses eigenartige Vakuum zwischen Jugend und Erwachsensein – wir fühlen uns, als stünden wir zwischen diesen beiden Welten, hin- und hergerissen zwischen den letzten Augenblicken absoluter Freiheit und der Verantwortung des Erwachsenenlebens.

Unsere Zwanziger sind mein täglich Brot, die größte Quelle meines Kammers, aber auch meiner Neugier. Ich habe dieses Jahrzehnt aus jedem erdenklichen Blickwinkel betrachtet, ich habe Tausende von Geschichten gehört, wie verloren wir uns alle fühlen, wie herausfordernd es ist, in dieser instabilen Lebensphase mit der Liebe, mit Fehlern, schmerzhaften Misserfolgen und unzähligen, bedeutenden und endgültigen Entscheidungen klarzukommen. Ich habe etliche Stunden damit verbracht, in der wissenschaftlichen Literatur nach einer Erklärung zu suchen, warum das alles so schwer ist. Während ich dies schreibe, bin ich selbst noch mittendrin. Ich versuche mein Bestes, allen, denen es genauso geht, Ratschläge zu geben, auch wenn ich nicht auf alles eine Antwort habe.

Als ich meinen Podcast *The Psychology of Your 20s* startete, war er für mich eine Möglichkeit, meine Erfahrungen und das, was ich damals durchmachte, festzuhalten, fast wie ein digitales

Tagebuch. Schon als kleines Kind war ich von dem Gedanken besessen, dass unsere Erinnerungen nicht von Dauer sind, sondern verändert und vergessen werden können. Ich dachte immer: Wie kann ich wissen, dass meine Erfahrungen real waren, wenn ich mich nicht an sie erinnern kann? Deswegen führte ich penibel Protokolle, Notiz- und Tagebücher über alles, was mir wirklich erwähnenswert erschien, aber auch über langweilige Alltagserlebnisse.

Der Podcast entstand aus dem Wunsch heraus, die Vergangenheit zu bewahren, indem ich Aufzeichnungen über die Gegenwart machte. Ich wusste, dass ich eines Tages auf meine Zwanziger zurückblicken wollte, weil sie sich damals schon so besonders anfühlten. Wie sich herausstellte, konnten viele nachvollziehen, was ich durchmachte. Immer mehr Leute schlossen sich unserer Community an, und der Podcast wuchs immer weiter, bis er sich von einem Herzensprojekt zu meinem Vollzeitjob entwickelte. Ihr habt mir zugehört, als ich mein Studium abschloss, als mir zum ersten Mal das Herz gebrochen wurde (und dann ein zweites und drittes Mal), als ich Freunde verlor, die ich für Seelenverwandte gehalten hatte, als ich in andere Städte zog, mich wieder verliebte, als ich psychische Probleme hatte, als ich einen großen Verlust, einen Todesfall und Arbeitslosigkeit erlebte und als ich versuchte, all meine Gefühle mithilfe der Sache zu verarbeiten, der ich am meisten vertraue: der Wissenschaft. In diesem Buch habe ich all meine Erfahrungen, die Erfahrungen vieler meiner Freunde und deine eigenen zusammengefasst, um einen Leitfaden für diese verwirrende Lebensphase zu erstellen, damit wir uns hoffentlich weniger allein fühlen.

Dieses Buch ist aber nicht nur für Leute in ihren Zwanzigern. Je intensiver ich mich mit den Meilensteinen und Erfahrungen dieses Jahrzehnts beschäftigte, desto klarer wurde mir, wie universell sie sind und dass sie fürs ganze Leben gelten. Du kannst genauso gut in deinen Dreißigern, Vierzigern, vielleicht sogar in deinen Siebzigern sein und immer noch mit der Liebe hadern,

den Sinn des Lebens suchen, Wunden aus der Kindheit haben oder dich fragen, wer du wirklich bist. Das Buch richtet sich auch an Menschen, die versuchen, den Aufruhr in unserer Generation besser zu verstehen und zu begreifen, warum wir die Dinge anders als frühere Generationen sehen. Egal ob Eltern, Vorgesetzte, Freunde, Familie, Kolleg:innen oder Mentor:innen: Es gibt vieles, was ihr vielleicht nicht wisst oder was sich seit eurer Zeit verändert hat.

Wie bei jedem Buch, kann auch dieses Passagen enthalten, mit denen du dich nicht identifizierst. Vielleicht hast du die Liebe deines Lebens schon gefunden und brauchst dich nicht mit Liebeskummer und Trennungsbewältigung befassen. Vielleicht arbeitest du auch nicht in einem Nine-to-five-Job, sodass die existenzielle Angst, die mit dieser Arbeit einhergeht, für dich keine Rolle spielt. Das ist okay. Du kannst dieses Buch von vorne bis hinten lesen oder nur ausgewählte Kapitel. Die Botschaft bleibt gleich: **Dieses Jahrzehnt ist hart, und es gibt eine Erklärung, warum das so ist. Und was noch wichtiger ist, es gibt da einen Weg durch.** So viele Dinge, die wir erleben, wenn wir von anderen isoliert sind – Angst, Ungewissheit, Herzschmerz, Einsamkeit –, sind viel leichter zu bewältigen, wenn wir andere Menschen haben und wenn wir verstehen, was wirklich unter der Oberfläche vor sich geht. Trotz all der schwierigen Momente ist diese Zeit eine wunderbare Zeit, in der wir uns enorm weiterentwickeln, auch wenn es sich nicht immer so anfühlt. All die Momente, in denen man das Gefühl hat, den Anschluss zu verlieren, oder in denen man sich wünscht, auf alles eine Antwort zu haben, sind die Momente, auf die man später zurückblickt und über die man sagt: »Diese Momente haben mich zu der Person gemacht, die ich heute bin.« Das immense Glücksgefühl, die Euphorie und die Verbundenheit sind all die Unsicherheit wert. Wenn du jetzt schon wüsstest, was dieses Jahrzehnt für dich bereithält, oder wenn du jetzt schon auf alles eine Antwort hättest, bliebe kein Raum für Überraschungen. Und die machen

am meisten Spaß, auch wenn sich deine Zwanziger nicht als die »besten Jahre deines Lebens« erweisen sollten.

Also, an alle, die wie ich in ihren Zwanzigern sind: Willkommen! Und an alle, die schon etwas älter sind: Willkommen zurück! Lasst uns herausfinden, worum es in diesem verwirrenden Jahrzehnt wirklich geht und wie wir diese Zeit aus psychologischer Sicht enträtseln können.

teil 1
die quarterlife-chance

Man kann die Uhr danach stellen: Kaum sind wir Mitte 20, ist nichts mehr so, wie es war. Die *Quarterlife-Crisis* ist für alle ein Übergangsritual, bei dem wir uns ernsthaft fragen müssen, ob wir so weiterleben wollen wie bisher. Ich stelle sie mir wie einen Fellwechsel vor – wir streifen alte Freunde, alte Werte, alte Träume, alte Orte und vor allem die bisherige Version von uns selbst ab. Wie jede Veränderung ist auch diese schmerzhaft, weil wir uns von Vertrautem und Gewohntem verabschieden. Dazu kommt, dass zwischen dem Ablegen der alten Version von uns selbst und der Entdeckung einer neuen natürlich eine gewisse Zeit vergeht. Von einer Version in die andere überzuwechseln, bedeutet, dass wir Risiken eingehen müssen, Fehler machen und uns intensiv damit auseinandersetzen, wer wir sind und was wir wollen. Verständlicherweise fühlen wir uns in diesen Momenten sehr verloren. Eine meiner Therapeutinnen verglich diese Phase einmal damit, in der Wüste mit einem kaputten Kompass unterwegs zu sein und nur auf gut Glück in eine bestimmte Richtung zu gehen, ohne einen blassen Schimmer, wo man landet.

Aber was, wenn wir die Quarterlife-Crisis in eine Quarterlife-Chance umdeuten würden?

Neuanfänge haben etwas so Romantisches an sich. Es wäre eine Tragödie, wenn man sein ganzes Leben lang gleich bliebe und mit 80 noch genauso wäre wie mit 18. Darin liegt die Chance deiner Quarterlife-Crisis: in der Fähigkeit, dich weiterzuentwickeln. Es ist keine Krise. Es ist eine Chance. Lass uns darüber sprechen, wie wir die Chancen der Quarterlife-Crisis nutzen, wenn wir uns auf vier wesentliche Aspekte unserer Zwanziger konzentrieren: **Fehler, Risiko, Entscheidungsunfähigkeit und Identität.**

Kapitel I

Willkommen in deiner Quarterlife-Crisis

Als ich sechs Jahre alt war, wollte ich Anwältin werden. Mit 15 war Premierministerin mein Traumjob und mit 19 Beraterin, auch wenn ich gar nicht so genau wusste, was man da eigentlich macht. Mit 22 wollte ich einfach nur meine Rechnungen bezahlen und nicht jeden Monat mein Konto überziehen. Mit 23 war es irgendwie dazu gekommen, dass ich hauptberuflich einen Podcast betrieb, und jetzt, mit 25, habe ich absolut keine Ahnung, was ich sein will. Soll ich alles hinschmeißen und nach Costa Rica ziehen? Mich noch mal durch ein drei Jahre langes Studium quälen? Mir einen sicheren Job suchen, heiraten und eine Familie gründen? Oder alles verkaufen und ein Nomadenleben führen? Alles, was ich weiß, ist, dass ich dieses Buch schreibe und dass ich in einer Quarterlife-Crisis stecke, falls das nicht schon klar ist.

Roter Sportwagen?

Wir alle wissen, was es bedeutet, wenn jemand eine Midlife-Crisis hat. Der Begriff ist Teil unseres kollektiven Sprachgebrauchs und wird mit schnellen roten Autos, Affären, Shoppingexzessen, einer neuen Haarfarbe und einem Nasenpiercing mit 50 assoziiert. Man verbindet damit Menschen, die ihre Zwanziger schon ein paar Jahre hinter sich haben und mit der existenziellen Realität konfrontiert sind, dass das Leben viel kürzer ist, als sie dachten.

Was die Midlife-Crisis und die Quarterlife-Crisis gemeinsam haben, ist die Ungewissheit und Unsicherheit angesichts der tragenden Säulen unseres Lebens: Job, Beziehungen, Geld, Gesundheit und Zukunft. Außerdem befinden sich beide an der Schwelle zu einem bedeutenden neuen Kapitel, einer neuen Entwicklungsphase in unserem Leben, in der wir uns einige wirklich unangenehme Fragen beantworten müssen: Was will ich eigentlich vom Leben? Bin ich glücklich, wo ich jetzt bin? Was vermisse ich? Würden mich die Dinge, die mir gerade fehlen, wirklich glücklich machen? Wie hole ich das Beste aus meinen Jahren auf dieser Erde heraus, oder aus dem, was mir davon noch bleibt? Daraus resultiert, dass wir eine Zeit lang Panik und Ungewissheit verspüren und den überwältigenden Drang haben, etwas Drastisches in unserem Leben zu unternehmen, um wieder Kontrolle über unser Schicksal zu bekommen.

Vielleicht findest du es ein bisschen dramatisch, zu suggerieren, dass Leute in ihren Zwanzigern solche Ängste haben. Für viele sind die Zwanziger die Zeit maximaler Freiheit und Furchtlosigkeit. Die Welt ist voller Möglichkeiten und durch unsere Jugendlichkeit und unseren Enthusiasmus sind wir im Vorteil. Wir sind jung genug, um noch ein paar unserer Kindheitsträume in uns zu haben. Wir schauen optimistisch in die Zukunft, haben aber zugleich schon genug Lebenserfahrung, um uns erwachsen zu fühlen. Und doch sind wir völlig unvorbereitet für die Steine, die uns diese Lebensphase in den Weg legt.

Vielleicht hast du schon einen Vorgeschmack darauf bekommen oder es selbst durchgemacht: die Verwirrung, den Herzschmerz, das Gefühl, dass alle anderen einen Plan haben, nur du nicht. Freundschaften, die sich verändern, Einsamkeit, das Älterwerden der Eltern, Geldsorgen oder die Suche nach Sinn, während sich die Welt ständig verändert. Die Zukunft ist beängstigend, aber die Gegenwart fühlt sich genauso chaotisch und instabil an. Während alle sagen, dass wir diese Zeit, in der wir noch nicht erwachsen, aber auch keine Kinder mehr sind, genießen

sollen, befällt uns dieses zutiefst beunruhigende Gefühl, überhaupt nicht weiterzuwissen – und niemand kann uns sagen, wo wir hinsollen, oder zumindest, was als Nächstes kommt.

Der Moment der Krise

Willkommen in deiner Quarterlife-Crisis. Millionen von Menschen haben diese Reise vor dir gemacht und du wirst nicht der oder die Letzte sein. Es mag zwar tröstlich sein, zu wissen, dass man nicht allein ist, aber ich denke, es ist auch beunruhigend, wenn man realisiert, dass man seinen eigenen Weg gehen muss und niemand einem die Antworten geben wird, egal, wie viele das schon vor uns durchgemacht haben. Leider bist du auf dich allein gestellt. Ich sage »leider«, aber die Aussicht, dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten, ist auch wahnsinnig spannend und einmalig. **Dein Unbehagen ist eigentlich ein Zeichen dafür, dass du in eine neue Version deiner selbst hineinwächst, dass du eine Metamorphose durchmachst und deine alte Haut, dein altes Selbst, einfach nicht mehr passt.** Da es keine Anleitung gibt, kann dir keiner sagen, was richtig oder falsch ist oder ob es dich glücklich macht.

Was diese Krise jedoch verkompliziert, sind die Widersprüche, die es angesichts der verschiedenen Entscheidungen und Lebenswege zu berücksichtigen gilt. Einerseits sind wir mit den gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert, Fuß zu fassen, einen Fünfjahresplan für die Zukunft zu haben und auf dieses Ziel hinarbeiten. Die Gesellschaft erwartet Stabilität und eine für sie nachvollziehbare Lebensgeschichte, in der Regel eine, die dem traditionellen Schema folgt: Schul- oder Studienabschluss, einen netten Partner oder eine nette Partnerin finden und heiraten, einen festen Vollzeitjob haben, Kinder bekommen, befördert werden, in den Ruhestand gehen und dann sterben. Nette Geschichte, aber ich bin sicher nicht die Einzige, die diese Vorstellung

erdrückend findet. Nicht nur, dass das nicht jedermanns Traum ist (auch wenn es vielleicht deiner ist), es ist auch nicht mehr so einfach wie vor 20 oder 30 Jahren, da wir heute mit Komplikationen wie einer der größten Rezessionen seit Jahrzehnten, einer steigenden Inflation, der Klimakrise, einer globalen Pandemie und zunehmender Ungleichheit konfrontiert sind. Und doch fragen wir uns, warum wir uns nicht wie die Erwachsenen fühlen, die wir gemäß der gesellschaftlichen Erwartung in diesem Alter sein sollten. Wenn wir unseren Weg nicht auf die Art und Weise finden, wie es unsere Eltern oder Menschen in unserem Umfeld getan haben, steigt der Druck, auf alles eine Antwort zu haben. **Genau dieser Druck ist es, der zur Quarterlife-Crisis führt.**

Unser Gehirn ist nicht besonders gut darin, mit Ungewissheit umzugehen, denn Ungewissheit signalisiert das Unbekannte, was, evolutionär gesehen, Gefahr bedeutete.¹ Denk an unsere Vorfahren, für die ein dichter Wald viel unsicherer war und viel mehr potenzielle Gefahren barg als eine flache, karge Ebene. Wir bevorzugen Ergebnisse, die wir vorhersagen oder sehen können, daher kann dieses chaotische Jahrzehnt mit all den Entscheidungen, die getroffen werden müssen, großen psychischen Stress und Unbehagen auslösen.

Und dann haben wir es vielleicht geschafft – wir haben alles, was wir uns jemals gewünscht haben, alles, was man nach Meinung der anderen braucht, um glücklich zu sein. Wir sind auf dem richtigen Weg, sind aber total unzufrieden. Auch das ist ein Auslöser für die Quarterlife-Crisis. Das Gefühl, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, ist ein seelisches Grundbedürfnis. Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow, der vor allem für seine maslowsche Bedürfnispyramide bekannt ist – eine Pyramide, die in hierarchischer Struktur unsere universellsten Bedürfnisse als Menschen widerspiegelt –, war der Meinung, dass Sinn und die Verwirklichung unseres Potenzials so wichtig sind, dass er sie an die Spitze seiner Pyramide stellte.² Auch die Wis-

senschaft bestätigt das. Eine Bestimmung im Leben ist nicht nur gut für unser emotionales und psychologisches Wohlbefinden, sondern auch für unsere körperliche Gesundheit. Im Jahr 2020 untersuchte eine Gruppe von Forscher:innen die Gesundheitsdaten von 13 770 Personen, die kurz zuvor in den Ruhestand getreten waren. In den acht folgenden Jahren wurden sie fünfmal untersucht. Die Hypothese war, dass viele von ihnen nach dem Ende ihres Arbeitslebens unter dem Verlust ihres Lebenssinns leiden würden. Doch die Forscher:innen fanden heraus, dass die Rentner, die weiterhin Ziele und das Gefühl hatten, ein sinnvolles Leben zu führen, nicht nur glücklicher, sondern auch körperlich aktiver waren und seltener rauchten, übermäßig tranken oder Schlafprobleme hatten.³ Mit anderen Worten: Sein Leben als sinnhaft zu empfinden, ist nicht nur gut für unsere Seele, sondern auch für unsere körperliche Gesundheit.

Sinnhaftigkeit meint, vereinfacht ausgedrückt, dass wir auf etwas hinarbeiten, das uns persönlich etwas bedeutet. Dies wiederum schenkt uns langfristige Ziele, das Gefühl, etwas erreicht zu haben, und unserem Leben Struktur. So banal es auch klingen mag, finden wir Sinn, wenn wir unser Verhalten und unser Handeln mit unserer Mission, unseren Werten oder Wünschen in Einklang bringen. Jemand, dem andere sehr am Herzen liegen, findet Sinn in der Krankenpflege, weil diese Tätigkeit in Einklang mit dem tiefen Wunsch steht, anderen zu helfen. Jemand, dem materieller Erfolg wichtiger als alles andere ist, findet Sinn darin, sein Investmentportfolio zu erweitern. Es ist völlig subjektiv, aber jeder von uns hat etwas, das sich »größer« anfühlt als wir und unserem Leben Sinn verleiht.

Wenn man nicht weiß, wie man sein Verhalten mit seiner Mission, seinen Werten oder seinen Wünschen in Einklang bringt, befällt einen das Unbehagen, das mit einer Quarterlife-Crisis einhergeht. Es verschwindet entweder dadurch, dass man seine Werte oder sein Handeln ändert. Wenn du abenteuerlustig bist und gerne anderen hilfst, aber einer sitzenden Tätigkeit nachgehst,

die sich ziemlich eigennützig anfühlt, steht dein Verhalten in Konflikt mit deinen Werten. Ein Job im Bereich Naturschutz, als Ranger:in oder als Leiter:in von Abenteuerreisen würde besser zu dir passen und deine mentale Krise lindern – auch wenn du dafür einen völlig neuen Weg einschlagen musst. Wenn du eine Beziehung zu jemandem führst, die dich nicht mehr erfüllt, du aber immer von leidenschaftlicher Liebe geträumt hast, befindest du dich in einem Konflikt. Die Beziehung für jemanden zu beenden, der dir das gibt, wonach du dich sehnst, kann dir das Gefühl nehmen, in einer Sackgasse zu stecken. Dieser unbewusste Konflikt ist der Grund für dein Unbehagen. Es ist das klaustrophobische Gefühl, dass du aus dem Leben, das du dir geschaffen hast, nicht aussteigen kannst. Vielleicht wurdest du schon als Teenager dazu gezwungen, auf dieses Leben hinzuarbeiten, vielleicht ist es aber auch einfach irgendwie so gekommen. Du sitzt in der Falle. Du steckst in deinem Vollzeitjob fest, in deiner Beziehung, in einer Umgebung, die dich nicht glücklich macht. Dieses Gefühl des Gefangenseins geht häufig mit Depressionen und Panik einher.

Das ist der Beginn der Krise. **Obwohl es beängstigend ist, dass alles, was du immer wolltest, dich nicht mehr erfüllt, bedeutet es auch, dass du an einer wichtigen Wegkreuzung stehst, an der du alles verändern kannst.** Du kannst neu anfangen. Tatsächlich weiß man, dass die Zwanziger die beste Zeit für Veränderung sind. Gratulation! Statt diese Gefühle weitere 20 Jahre lang zu unterdrücken, hältst du das Geschenk in Händen, dass du herausfinden kannst, wie ein Neuanfang aussehen könnte, wenn es am leichtesten fällt. In unserem Alter haben viele weder Kinder noch Hypotheken oder familiäre Verpflichtungen, die sie an einen bestimmten Ort binden. Uns schlagen nicht die Stigmatisierung und Diskriminierung entgegen, die Leute erfahren, die mit 50 eine neue Karriere starten oder mit 65 eine neue Beziehung eingehen. Du bist bereit für Veränderung. Ich bin sogar der Meinung, dass dieses Jahrzehnt nach Veränderung schreit.

Die gute Seite

Sobald du diesen Tiefpunkt erreicht hast, musst du intensiv darüber nachdenken, wie du dein Leben mit deinen Werten in Einklang bringst, um deine Panik zu überwinden. Du wirst demütiger. Du verstehst, dass es im Leben nicht nur schwarz und weiß gibt. Du lässt zugunsten der Dinge, die du kontrollieren kannst, die los, über die du keine Kontrolle hast. Dieses neue Gefühl der Selbstwirksamkeit veranlasst dich dazu, nötige Veränderungen herbeizuführen, egal ob dramatische oder winzig kleine. Das beste Gegenmittel gegen eine Krise ist, sich in die Richtung zu bewegen, die sinnvoll erscheint. Wenn du dich an diesem Punkt in deinem Leben befindest, konzentriere dich darauf, nur eine Sache in deinem Leben zu verändern, die sich ausgelutscht anfühlt. Du brauchst nicht gleich dein ganzes Leben in Schutt und Asche legen. Wähle lieber einen Bereich, in dem du etwas anders machen oder dein Verhalten nach einem Lebenstraum oder einer Wertvorstellung ausrichten kannst. Die meisten wählen aus diesen vier Kategorien:

- **Arbeit und Karriere** – Halte nach neue Möglichkeiten Ausschau: eine Führungsposition oder eine Beförderung an deinem derzeitigen Arbeitsplatz; bewirb dich auf neue Stellen an anderen Orten; gehe auf Leute zu, die du bewunderst, und baue dir ein Netzwerk auf; engagiere dich ehrenamtlich für eine Sache, die du schon immer gut gefunden hast.
- **Routinen** – Probiere ein neues Trainingsprogramm aus; setze dir ein neues Fitnessziel; priorisiere deinen Schlaf oder nimm dir am Wochenende mehr Zeit für Freunde; verzichte einen Monat lang auf Alkohol; schreibe vor dem Schlafengehen Tagebuch, anstatt dir den schnellen Dopamin-Kick zu holen, indem du stundenlang Serien bingst oder in den sozialen Medien rumhängst.
- **Umgebung** – Trainiere draußen statt drinnen; gestalte deine Wohnung lebendiger; ziehe in ein neues Viertel oder sogar in

eine neue Stadt; plane Wochenendausflüge in einem Nationalpark oder erkunde die Nachbarstadt; miste deine Wohnung aus.

- **Beziehungen** – Erschließe dir neue Freundeskreise, indem du zu Veranstaltungen gehst; warte nicht darauf, dass andere Ausflüge planen oder dich einladen; probiere eine neue Sportart aus; gehe wieder aus oder lasse es eine Weile lang sein; starte mit deinem Partner oder deiner Partnerin ein Herzensprojekt.

Denke daran: Nichts wird sich ändern, außer du tust es. Das ist so ein einfacher Ratschlag, aber manchmal sind die simpelsten Aussagen die zutreffendsten. Wenn du anfängst, die Dinge anders anzugehen und Vertrautes in Frage zu stellen, werden sich Türen für dich öffnen. Es entsteht eine Art Dominoeffekt: Kaum setzt du bewusst dein Vorhaben um, dich jeden Abend nach neuen Jobs umzusehen, schon kannst du deinen verhassten Job kündigen, neue Freundschaften schließen, deine Haarfarbe wechseln (und die Woche drauf gleich noch mal), alte Beziehungen hinter dir lassen, deinen Kindheitsträumen nachgehen oder einen One-Way-Flug buchen, weil du die Chancen der Quarterlife-Crisis ergriffen hast.

Wer weiß, wie viele von uns ohne dieses Unbehagen letztlich ein Leben führen würden, das auch 20 Jahre später nicht zu uns passen würde. Deswegen heiße ich dich nochmals ganz offiziell in deiner Quarterlife-Crisis willkommen und stelle dich hoffentlich der Person vor, die du einmal wirst – dieser *Person in Progress*, die in dem Moment geboren wird, in dem du das Chaos deiner Zwanziger akzeptierst.

Für uns sieht die Welt ganz anders aus als für die Generation(en) vor uns, die die Standards dafür gesetzt haben, wie unsere Zwanziger auszusehen haben.

Es ist in Ordnung, sich verloren zu fühlen. Allen anderen geht es ganz genauso.

Deine Angst und dein Unbehagen sind Zeichen dafür, dass dir deine Zukunft wichtig ist. Das ist gut! Ohne das Chaos haben wir keinen Anreiz, zu wachsen.

Millionen haben das vor dir durchgemacht und es überlebt. Du wirst deinen Weg finden.

Kapitel II

Die Kunst, es zu verkacken

So frustrierend es auch sein mag, lernen wir am meisten aus unseren Fehlern, ganz besonders in unseren Zwanzigern: den Wecker zu überhören und zu verschlafen, Freund:innen etwas an den Kopf zu werfen, das wir gar nicht so gemeint haben, durch eine Prüfung zu rasseln oder sich diese E-Mail an alle neuen Mitarbeiter nicht mehr durchzulesen, um dann festzustellen, dass darin »Willkommen in unserer Orgie« statt »Willkommen in unserer Organisation« steht (leider eine wahre Geschichte).

Wir befinden uns alle noch in der Entwicklung, sind alle noch *in progress*. Niemand wird makellos und perfekt in allem geboren – zumindest hatte ich noch nicht die Ehre, einen solchen Übermenschen zu treffen! Die Hälfte des Lernprozesses besteht darin, all das zu registrieren, was man nicht richtig gemacht hat, und aus diesen Fehlern zu lernen. Es ist schwerer, als es klingt. Jeder, der schon einmal einen Fehler gemacht hat, weiß das, mich eingeschlossen. Fehler fühlen sich oft wie dunkle, bedrohliche Wolken an, die sich nicht verziehen und die, schlimmer noch, jeder sehen kann.

Fehler offenbaren, dass wir nicht so perfekt sind, wie wir andere glauben machen wollen. Sie führen zu Unsicherheit hinsichtlich unserer Kompetenz und Intelligenz, ja selbst unserer Freundlichkeit oder Fürsorglichkeit. Das Schlimmste, was wir machen könnten, ist, zuzulassen, dass diese Fehler das sind, was uns ausmacht, besonders während unserer Zwanziger. Bei einem

bereits unsicheren Selbstbild können sich kleine Fehltritte und Misserfolge in unseren Köpfen aufblähen, bis wir denken, dass unsere Fehler alles sind, was man von uns sieht. Die Wahrheit ist: Niemand denkt monatelang über deine Fehltritte nach. Es gibt Menschen – Menschen, die immer noch leben –, die sich viel größere Patzer geleistet haben und sich davon erholt haben, z. B. die olympische Snowboarderin Lindsey Jacobellis¹, die bei den Olympischen Spielen 2006 zwei Sekunden vor dem Sieg stürzte, nur um 16 Jahre später zurückzukehren und Gold zu gewinnen. Oder auch Menschen, die durch massive Fehlinvestitionen alles verloren haben, um später erfolgreiche Unternehmen zu gründen; Ex-Sträflinge, die jahrzehntelang für Verbrechen im Gefängnis saßen und jetzt inspirierende Redner oder Geschäftsführer von Wohltätigkeitsorganisationen sind. Die Liste ist ellenlang. Sich an solche Geschichten zu erinnern, relativiert vielleicht das, was sich für dich gerade so übergroß anfühlt.

Noch mal: Keiner denkt über das, was du tust, so viel nach wie du selbst, und dafür gibt es Beweise.

1997 wollten die Forscher Robin Dunbar und Anna Marriott wissen, worüber Menschen hauptsächlich nachdenken. Sie beobachteten, worüber die Menschen sprachen, und fanden heraus, dass 78 Prozent der Gespräche von uns selbst handeln, von unseren Gedanken, unseren Ängsten, unseren Wünschen und unseren Ansichten. Im Gegensatz zu unserer Annahme drehte sich nur ein relativ kleiner Teil um Themen wie Arbeit, Geld oder negative Meinungen über andere.²

Wenn uns ein Fehler unterläuft, denken wir, dass da ein gigantischer Scheinwerfer direkt auf uns gerichtet ist und jeder genauso wie wir darüber denkt: mit Reue, (Fremd-)Scham oder Verlegenheit. Aber haben wir einmal realisiert, dass das nicht der Fall ist, beherrschen wir die Kunst, es zu verkacken, und akzeptieren die Tatsache, einfach nur ein Mensch zu sein, mit allem, was dazu gehört: fehlbar, mit größeren und kleineren Schwächen, ungeschickt und manchmal verpeilt. **Unsere Unvollkommenheit hat**

etwas sehr Schönes an sich, unsere Fehler etwas sehr Lustiges, und unsere Fehlritte haben das große Potenzial, aus ihnen zu lernen.

Die Kunst, es zu verkacken

Die wenigsten lernen, wie man richtig scheitert, weil unsere Gesellschaft so leistungs- und erfolgsbesessen ist. Mit seinen Erfolgen anzugeben, ist völlig normal, nicht aber, seine Misserfolge und was man daraus gelernt hat, anzusprechen. Uns wird beigebracht, dass Fehler »tabu« sind und kaschiert werden müssen, deswegen ist Scham die einzige Reaktion, die wir kennen. Das Potenzial des Scheiterns zu verkennen, bedeutet aber, etliche wertvolle Lebenslektionen zu verpassen, die uns davor bewahren, den gleichen Fehler immer wieder zu machen. **Besonders in unseren Zwanzigern bewahrt uns die Kunst des Scheiterns davor, uns selbst zu bestrafen und uns dadurch zusätzlich psychisch zu belasten.** Sie befreit uns von Perfektionismus und steigert unser Weiterentwicklungspotenzial. Um diese Fähigkeit zu entwickeln, muss man seine innere Einstellung ändern und Fehler nicht mehr als Misserfolge betrachten, sondern als Chance, viel mehr daraus zu lernen, als wenn man schon im Vorhinein alles perfekt gemacht hätte. Die Kunst, es zu verkacken, ist ein dreistufiger Prozess:

1. Finde heraus, welche Art von Fehler du gemacht hast.
2. Entscheide, ob du den Fehler internalisierst oder ihn loslässt.
3. Fokussiere dich darauf, aus welchen Aspekten dieses Fehlers du etwas lernen kannst.

Und jetzt lass uns das gemeinsam durchgehen.

Verschiedene Fehlertypen

Zunächst kann man nicht alle Fehler in denselben Topf werfen. Sie sind nicht einfach all die dummen Dinge, die Menschen machen. Fehler haben unterschiedliche Wurzeln, und diese helfen uns bei der Entscheidung, welche negativen Gefühle wir getrost ignorieren können und wie viel Schuld oder Scham wir wirklich auf uns laden sollten.

In der 2015 veröffentlichten Studie »What is Stupid? People's Conception of Unintelligent Behavior«³ wollten drei Forscher verstehen, wie Menschen Fehler konzeptualisieren. Sie wollten wissen, was es mit bestimmten Verhaltensweisen auf sich hat, die uns idiotisch oder dumm erscheinen, und aus welchen ursprünglichen Denkansätzen diese Bewertung herstammt.

Sie zeigten den Teilnehmern eine Reihe von Nachrichten aus Quellen wie der *New York Times*, *TMZ*, *BBC* und *The Guardian*. Darin wurde über Menschen berichtet, die Dinge getan hatten, die man als »dumm« bezeichnen kann – darunter eine Geschichte über einen Dieb, der in ein Haus einbrach, um einen Fernseher zu stehlen, und dabei die Fernbedienung vergaß. Ein anderer Bericht handelt von einem Mann, der eine Bank ausraubte und sich zuvor Zitronensaft ins Gesicht geschmiert hatte. Auf diese Weise hoffte er, nicht auf den Aufnahmen der Überwachungskameras zu erscheinen (da hat er sich wohl geirrt). Die Forscher baten die Teilnehmer, diese Geschichten zu bewerten und herauszufinden, was zu diesem idiotischen Verhalten geführt hatte.

Sie fanden heraus, dass es im Wesentlichen drei Fehlerkategorien gibt. Erstens: **Fehler aus Arroganz** treten auf, wenn unser Selbstvertrauen unsere Fähigkeiten übersteigt, ein Phänomen, auch bekannt als »Dunning-Kruger-Effekt«⁴. Kurz gesagt, wir halten uns oft für viel fähiger, als wir sind. Vor einigen Jahren gab es einen TikTok-Trend, bei dem Menschen ihre Freunde, Väter und männlichen Kollegen fragten, ob sie sich zutrauen, ein Flugzeug ohne Pilotenausbildung landen zu können. Eine große

Mehrheit dieser Männer bejahte dies. Das ist ein arroganter Fehler.

Zweitens gibt es **Fehler aus Impulsivität**, wenn wir im Eifer des Gefechts handeln, um, nachdem wir uns beruhigt haben, festzustellen, dass wir wirklich Mist gebaut haben und anders hätten handeln sollen. Oder wir lassen uns in unangemessener Weise von unseren Wünschen und Trieben leiten, indem wir beispielsweise mit einer bekanntlich nicht vertrauenswürdigen Person über andere tratschen, weil wir uns einfach nicht beherrschen können.

Fehler aus Unachtsamkeit treten auf, wenn man sich einfach nicht konzentriert oder klar denkt, z. B., wenn man vor dem Prüfungstag vergisst, den Wecker zu stellen, oder eine E-Mail verschickt, ohne auf grobe Autokorrektur-Fehler zu achten (Fehler vom Typ »Willkommen in unserer Orgie«).

Anhand dieser drei Fehlerkategorien – Arroganz, Impulsivität oder Unaufmerksamkeit – können wir unsere Fehler einordnen und verhindern, sie zu wiederholen. Bei Fehlern aus Arroganz gilt es, seine Fähigkeiten zu überdenken und realistisch einzuschätzen, bevor man handelt. Fehler aus Impulsivität können durch Emotionsregulierung korrigiert werden und Fehler aus Unachtsamkeit durch das Setzen von Prioritäten und gedankliche Checklisten. Die Fehlerquelle enthält also schon die Lösung und ist die erste Möglichkeit, die vielen Fehler, die wir in unseren Zwanzigern machen, einzustufen.

Wir können Fehler auch nach Schweregrad einordnen. Sich bei einem Date zu verhaspeln, ist nicht dasselbe, wie versehentlich seine Abschlussprüfung zu verpassen, und das ist nicht dasselbe, wie ein Flugzeug zum Absturz zu bringen.

Es gibt unterschiedliche Größenordnungen, die wir anerkennen müssen, um uns selbst verzeihen und weitermachen zu können. Ich sortiere Fehler gerne in »klein«, »mittel« und »groß« ein. Diese Einordnung orientiert sich daran, wie bedeutsam unser Handeln und dessen Konsequenzen für unsere Zukunft und für andere ist.

Kleine Fehler sind die Kleinigkeiten, die du am Ende der Woche einfach vergessen kannst. Es ist der häufigste Fehlertyp. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass etwa 90 Prozent der Fehler, über die wir nachgrübeln, kleine Fehler sind. Normalerweise haben sie weder Einfluss auf deine Zukunft noch beschädigen sie deine Beziehungen irreversibel. Daher sind sie auf lange Sicht belanglos. Vielleicht kannst du sogar etwas aus ihnen lernen. Wenn man zum Beispiel vergisst, dass man schon etwas vorhat, und einem Freund oder Freundin absagen muss, lässt sich der Fehler leicht einschätzen: Du warst unaufmerksam und schlecht organisiert. Du kannst dich entschuldigen und weitermachen. Eine Deadline zu versäumen, ist ein weiteres Beispiel. Im ersten Moment ist es peinlich, aber innerhalb einer Woche hast du dich davon erholt. Du entschuldigst dich bei deinem Chef oder deiner Chefin, nennst deine Gründe und machst weiter. Kleine Fehler gewinnen nur dann an Bedeutung, wenn sie ständig wiederholt oder zur Gewohnheit werden. Aber die meisten kleinen Fehler können wir einfach hinter uns lassen.

Mittlere Fehler sind Fehler, die sich auf deine Zukunft oder Menschen in deinem Umfeld auswirken können. Sich von ihnen zu erholen, kann ein paar Monate dauern, aber meist nicht länger als drei Jahre. Ich würde sagen, wenn etwa 90 Prozent unserer Fehler kleine sind, dann sind neun Prozent mittlere. Es sind Fehler, über die wir uns zu Recht Sorgen machen, da sie im ersten Moment unglaublich stressig sein können. Aber mit der Zeit erholen wir uns davon. Zu mittleren Fehlern gehören Fehlinvestitionen oder finanzielle Fehlentscheidungen, die Wahl der falschen Universität, eine Langzeitbeziehung mit der falschen Person, die Wahl der falschen Freunde oder Zeit mit perspektivlosen Jobs zu verschwenden. Es sind Fehlentscheidungen, die wir gerne vermeiden würden, aber wir wissen es nicht immer besser. Wir können nur aus unseren Erfahrungen lernen. Im Großen und Ganzen können mittlere Fehler zwar den Lauf unseres Lebens ändern, es aber nicht zerstören.

Große Fehler sind Fehler, die sich sowohl auf unser Umfeld als auch auf unsere Zukunft auswirken und Teil unserer Lebensgeschichte werden. Große Fehler treten in weniger als einem Prozent der Fälle auf und einigen von uns wird vielleicht nie ein großer Fehler unterlaufen. Es sind die Fehler, für die man ins Gefängnis kommt, wie Betrug, Mord, Diebstahl oder Körperverletzung. Diese Art von Fehlern ist lebensverändernd oder schädigt andere irreparabel – körperlich oder seelisch. Große Fehler entstehen durch eine Häufung von Fehlentscheidungen und impulsiven Handlungen, die wir nicht mehr rückgängig machen können.

Mir ist nie ein großer Fehler unterlaufen, und mit viel Glück bleibt das auch so – das Problem aber besteht darin, dass wir gerne kleine oder mittlere Fehler mit großen verwechseln und so panisch darauf reagieren, als wären sie lebensbedrohlich. Diese kleinen Patzer, die jedem passieren, können zu erheblichem Stress führen, wenn man sie nicht richtig einordnet, besonders, wenn man dazu neigt, Dinge zu katastrophisieren, es allen recht machen zu wollen, oder perfektionistisch veranlagt ist. Alleine durch die Tatsache, dass uns ein Fehler unterlaufen ist, haben wir das Gefühl, als Person irreparablen Schaden genommen zu haben, obwohl wir nur Zeit und etwas Ablenkung brauchen, um einzusehen, dass es eigentlich gar nicht so schlimm war. Würde ich dich fragen, worüber du dir vor sechs Monaten den Kopf zerbrochen hast, könntest du es mir wahrscheinlich nicht mehr sagen. Aber sehr wahrscheinlich hast du etwas aus dieser Erfahrung gelernt, das sich auch heute noch in deinem Verhalten zeigt. Wir können angesichts dieser Situation mehr lernen als verlieren. Nur sehr wenige Fehler brennen sich so tief in unser Gedächtnis ein, dass wir auch noch fünf oder zehn Jahre später an sie denken. Ich glaube, so großes Chaos können nur die wenigsten von uns durch bloße Unachtsamkeit anrichten.

Der erste Schritt, um in den Zwanzigern die Kunst des Scheiterns zu meistern, besteht darin, zwischen Fehlern aus Arro-

ganz, Impulsivität und Unaufmerksamkeit zu unterscheiden und sie als klein, mittel oder groß einzuordnen. Und dann entsprechend darauf zu reagieren.

Sobald du die Art und Schwere deines Fehlers bestimmt hast, musst du entscheiden, ob es für dich besser ist, den Fehler zu internalisieren oder ihn loszulassen. Achtung Spoiler: Äußerst selten sollten wir den ganzen Fehler internalisieren, denn oft wird unsere Fehleranalyse durch unser Bedürfnis manipuliert, eine:n Schuldige:n zu finden: Es ist nicht besonders hilfreich, die Schuld nur bei uns selbst oder anderen zu suchen. Wenn wir den Fehler internalisieren, denken wir, dass er etwas darüber aussagt, wer wir sind, was nicht der Fall ist. Oder wir schieben den Fehler anderen in die Schuhe, damit er uns weniger schmerzt. Dann lernen wir überhaupt nichts daraus.

Sich mit seinen Fehlern anfreunden

Anstatt Fehler in unsere Persönlichkeit aufzunehmen, sollten wir ihnen in unseren Zwanzigern neutral begegnen. Schau dir an, was passiert ist, warum es passiert ist und was du daraus lernen kannst. Wenn du die Frage nach dem Warum stellst, versuche, möglichst objektiv zu bleiben. Du kannst dir sagen: »Ich habe zu viel Geld für dieses Kleidungsstück ausgegeben, weil ich nicht richtig geplant und nicht an weitere anstehende Ausgaben gedacht habe«, statt: »Ich habe zu viel für dieses Kleidungsstück ausgegeben, weil ich dumm bin, keine Impulskontrolle habe und auch überhaupt keine Selbstdisziplin!« Die erste Aussage ist konstruktiv und praxisorientiert, weil du deinen Umgang mit Geld überdenken kannst, während die zweite dein Selbstwertgefühl und deine Qualitäten als Person herabsetzt, statt den Fehler zu beheben. Du hast keinen Anreiz, dich zu verbessern, wenn du denkst, dass du ein Mensch mit so vielen Macken bist, dass du dich nie ändern wirst. Ich sage immer: Mit Selbsthass bringt man

sich nicht dazu, sein Verhalten zu ändern. Wenn du den Fehler aber loslässt und das, was du brauchst, daraus mitnimmst, kannst du dich darauf fokussieren, was du daraus lernen kannst.

Was du aus häufigen Fehlern in deinen Zwanzigern lernen kannst:

Der Fehler: zu viel Geld auszugeben.

Was du daraus lernen kannst: wie wichtig es für deine kurz- und langfristige finanzielle Freiheit ist, deine Ausgaben zu planen und durchzurechnen.

Der Fehler: deine physische und psychische Gesundheit so lange zu ignorieren, bis du einen Burnout hast.

Was du daraus lernen kannst: die Anzeichen beachten, dass es Zeit ist, eine Pause einzulegen, um Erschöpfungszuständen in Zukunft vorzubeugen.

Der Fehler: bei der Arbeit Mist zu bauen.

Was du daraus lernen kannst: was dein:e Chef:in von dir erwartet und wie du sie oder ihn beeindrucken kannst.

Der Fehler: zu lange mit der falschen Person in einer Beziehung zu stecken.

Was du daraus lernen kannst: was du von deinem zukünftigen Partner oder deiner zukünftigen Partnerin brauchst.

Der Fehler: einen Freund oder eine Freundin zu verletzen.

Was du daraus lernen kannst: wie du die Verantwortung dafür übernimmst und dich entschuldigst.

Der Fehler: beim Ausgehen zu viel zu trinken.

Was du daraus lernen kannst: deinen Alkoholkonsum zu überdenken und deine Grenzen zu kennen.